

2023年(令和5年)春号

# 包括野上 だより



令和5年4月1日より

## 自転車保険の加入が義務化

令和3年自転車乗車中の交通事故死亡数 361人(警察庁)

### どんな人が対象?

- 自転車利用者
- 子どもが自転車を利用する保護者
- 事業活動に自転車を利用する事業者
- 自転車貸付事業者



### 【自転車安全利用五則】

- ① 車道が原則、左側通行  
歩道は例外、歩行者を優先
- ② 交差点では信号と一時停止を守って  
安全運転
- ③ 夜間はライトを点灯
- ④ 飲酒運転は禁止
- ⑤ ヘルメットを着用



安全運転を  
心がけましょう



# 季節の変わり目にご注意を！

春は寒暖差が激しく、日照時間の变化や花粉症等により体の不調が起こりやすくなります。  
自律神経を整えて、春の不調を乗り越えましょう♪



## 予防と対策

1. 食事はバランスよく食べる
2. こまめに体を動かす
3. 睡眠をしっかりとる
4. 気温と体調に合わせて温度調整をする
5. 花粉症対策をする

外出時はマスクや眼鏡、帽子をかぶって花粉にできるだけ触れないようにしましょう



## 「これから手帳」をご存じですか？



3月14日、16日に

霞くらぶふれあい喫茶（霞幼稚園跡地）で

『これから手帳を一緒に書く会』を行いました！

「これから手帳」とは、広島県独自のもので

**“自分らしく、自立して暮らし続ける”ために**

**今の気持ちや思いについて書く手帳**です。



参加者からは、「みんなと話しながら書いて楽しかった」「自分の中で気持ちを整理できた」「これから先のことを考えるきっかけになってよかった」などの声をいただきました。

興味のある方は、地域包括支援センター野上までご連絡ください。

お待ちしております♪

☎ (084) 921-0210 担当：石倉



### 光学区にお住いの今年100歳になられた西村ハツミさんにご長寿の秘訣を伺いました！

60歳から自転車の練習をはじめ、95歳まで乗られていたハツミさん。今は運動がてら手押し車で買物や病院へ出かけているそうです。

「一日を元気で楽しく過ごす」がモットー。広島東洋カープが好きで、今年は優勝を期待して応援しているそうです。三度の食事も自分で準備することが楽しみで、お肉も大好きです。



大正12年 4月生まれ  
(100歳)

次回は、南学区のご長寿さんにインタビュー予定です

## 光学区のサロン

### 【光公民館】

- ・すばる光サロン
- ・光ふれあいカフェ
- ・いきいき運動教室

### 【鷹取ふれあいプラザ】

- ・えがおサロン



### 【芦田町町内会館】

- ・あしだべり場（カフェ）
- ・百歳体操

### 【占部薬品・沖六健作や】

- ・サロン親和

### 【平安の家・高橋記念館】

- ・オレンジカフェ草戸の家
- ・認知症予防教室

### 【上之町会館】

- ・百歳体操

サロンの詳細は包括野上まで  
☎ (084) 921-0210

# 認知症地域支援推進員からのお知らせ

## 認知症予防教室

ご希望の方は  
事前にご相談  
ください

開催日：毎週金曜日  
時間：10時～11時30分  
場所：草戸の家高橋記念館  
福山市草戸町五丁目4番18号



認知症についての  
相談もできます

## オレンジカフェ草戸の家

参加費

¥100

ドリンク付き



開催日：毎月第1、3金曜日  
時間：14時～15時30分  
場所：草戸の家高橋記念館  
福山市草戸町五丁目4番18号

みんなで楽しく  
おしゃべりを  
しています



オレンジカフェ（認知症カフェ）とは、認知症の人やご家族、地域の方が集まって、日頃の悩みを語り合い、情報交換や相談、交流等をする自由な集まりです。

たまにはのんびりと、お茶でも飲みに出かけませんか。

介護中・介護経験のある地域の方も参加しています。  
地域包括支援センターのスタッフも参加しているので、  
個別の相談も可能です。

お問い合わせ・申し込み

福山市地域包括支援センター野上

☎ (084) 921-0210

担当：小林